

Neue spirituelle Formen

Yoga in der Psychotherapie

Spiritualität kann die therapeutische Behandlung beleben und vertiefen und ist für Menschen in Krisensituationen heilsam. Das machen Kerstin Löwenstein und Heribert Moorkamp in ihrem Beitrag deutlich.

Begegnungen und Beziehungen sollen heilsam sein, gerade dann, wenn ein Mensch psychisch krank ist. Dann braucht er unbedingt ein klares und konkretes Gegenüber. Verschmelzungs- und Vereinigungserlebnisse mit dem Kosmos, wie sie im traditionellen Yoga und in vielen modernen Formen der Spiritualität erstrebt werden, sind für psychisch Kranke sogar schädlich. Hier wird eine neue Yogaform vorgestellt, die zu einer besseren Beziehungsfähigkeit und therapeutischen Zusammenarbeit beitragen möchte. Die Gesundheit gilt als höchstes erstrebenswertes Gut. Doch ist sie, trotz aller gut gemeinten Anstrengungen und trotz großer Erfolge, nicht vollständig zu erreichen. „Ganzheitlichkeit“ wird von verschiedenen Richtungen als Forderung erhoben. Im psychologischen Sinne wurde Ganzheitlichkeit schon in den 50er-Jahren von den Begründern der humanistischen Psychologie A. Maslow und C. Rogers eingeführt. Auf diesem Ansatz, der die Bedürfnisse des Menschen betont, bauen heute viele Beratungsmodelle zur Ressourcenstärkung auf.

Ganzheitlichkeit im spirituellen Sinne

Einer Weiterentwicklung der Psychotherapie dient ein ganzheitliches Menschenbild im spirituellen Sinne. Denn hier wird die psychologische Sichtweise um tiefere Vorstellungen von Ich und Seele erweitert. Nach unseren Erfahrungen sind körperliche und seelische Erkrankungen Aufrufe, mehr Kraft und Führung in die eigene Seele zu legen. Wenn jemand beispielsweise Angst hat, kann er lernen, von der Angst unabhängige Vorstellungen und Gedanken zu pflegen und ganz neue Empfin-

dungen und Wahrnehmungen aktiv aufzubauen. Was sich in unseren psychotherapeutischen Einzel- und Gruppenbehandlungen sogar in Akutfällen – auch im klinischen psychiatrischen Kontext – sehr bewährt hat, sind Körper- und Besinnungsübungen aus dem Neuen Yogawillen. Ein Beispiel, das bei Patienten wie bei Fortbildungsteilnehmern gleichermaßen beliebt ist, ist eine zeitgemäße, für jeden Menschen geeignete, yogische Konzentrationsübung. Diese wird beispielhaft beschrieben und dient im Alltag dazu, eine interessante Pflanze zu betrachten.

Das spirituelle Menschenbild

Das Ich ist aus Yogaperspektive das transzendente geistige Glied des Menschen. Es ist mehr als das Äußere, Mess- und Sichtbare der Persönlichkeit. Es ist der Ursprung von immerwährender schöpferischer Wandlung, Neuwerdung im Leben und stellt eine von Bedürfnissen, auch von Tagen der Gesundheit und Krankheit, freie und unabhängige Dimension dar. In jedem Menschen will sich dieser göttliche Keim, weiterentwickeln und die gebende Kraft steigern. Das Ich ist wie der innerste Kern der Seele, die ebenso ein übersinnliches, unsterbliches Wesensglied des Menschen ist. Im Neuen Yogawillen wird sie als der innere Kosmos des Menschen angesehen. Mit Seele ist im Yoga nicht das Gleiche gemeint, was wir als vergängliche Psyche benennen. Die Seele äußert sich bei jedem Menschen durch individuell unterschiedlich geprägte Kräfteverhältnisse im Denken, Fühlen und Wollen und wirkt als eigentlicher Beziehungspol. Sie treibt beim Menschen die Entwicklung so



©istock/fotogaby

Körperliche und seelische Erkrankungen sind Aufrufe, mehr Kraft und Führung in die eigene Seele zu legen

voran, dass man sich nicht im Alleinsein und Streben nach persönlicher Vollkommenheit, sondern im Kontakt mit Menschen, Tieren, Pflanzen und Materie weiterentwickelt. In der Seele sei, so der Heilpraktiker und Schöpfer des Neuen Yogawillens Heinz Grill, ein tiefes Bedürfnis nach gemeinschaftlicher und verbindender Weiterentwicklung angelegt. Diesen Entwicklungsdrang zu unterstützen, ist das Anliegen des Neuen Yogawillens, der gerade auch für psychisch kranke Menschen geeignet ist.

Ein weiteres feinstoffliches Wesensglied des Menschen ist der Lebenskräfteleib. Er verbindet die Seele und das Ich mit dem Körper und ermöglicht Wachstum und Aufbaufähigkeit des Körpers. Lebenskräfte werden aufgebaut sowohl durch Zurücklassen von ängstlich behafteten Bindungen als auch durch einen inneren Neuanfang im Leben. Ätherkräfte können anderen Menschen und Lebewesen und auch der nicht sichtbaren Umgebung, sogar der geistigen Welt, zufließen. Der Körper ist das irdische Instrument des Ichs und der Seele. Er dient der Abgrenzung und Trennung und unterliegt der Schwerkraft. Aus spiritueller Sicht ist der Körper das sichtbare Ergebnis eines unsichtbaren geistigen Prozesses.

Betrachtungsübung: Christrose

Hier wird eine für den Yoga klassische Konzentrationsübung in neuer Herangehensweise beschrieben. Man braucht ein konkretes, lebensnahes Objekt, aber keinen isolierten, abgeschiedenen Meditationsplatz. Man benötigt etwa 15 Minuten Zeit und den Vorsatz, die Übung auch an mehreren, kurz aufeinanderfolgenden, Tagen zu wiederholen.

Differenzierung der Wahrnehmungen, Ordnung und Ruhe

Wir schlagen vor, zum Beispiel eine schon blühende Christrose, die zur Weihnachtszeit in jedem Blumenladen als Topfpflanze erhältlich ist, in geordneter Weise vom Wurzelballen bis zur Blüte aufmerksam zu betrachten, sodass man sie auch mit klaren Worten beschreiben kann. Es ist günstig, wenn der Körper ruhig und im Sitzen dynamisch aufgerichtet und besonders in den Abschnitten der Schultern, des Halses und Gesichts entspannt ist. Blicken Sie dabei so auf das eigene Denken, wie Sie auch auf den eigenen Körper achten können. Dabei lernen Sie das alltägliche intellektuelle, bewertende, schlussfolgernde, abschweifende oder von Gefühlen überlagerte Denken genauer wahrzunehmen und loszulassen, bzw. in Ruhe zu lassen. Werden Sie sich der verschiedenen Gefühle und Regungen des Gemütes, die sich in angenehmen und unangenehmen Stimmungen (Freude – Traurigkeit, Leid; Zuneigung, Liebe – Hass, Wut,

Ärger; Lust – Unlust; Hoffnung – Verzweiflung; Erwartung – Enttäuschung) äußern, bewusst. Betrachten Sie diese ebenfalls wie von außen. Auch führen Sie die Antriebe und Wünsche sowie evtl. aufkommende Bewegungsimpulse, die dem Willen zugeordnet werden können, nicht aus, sondern beobachten diese lediglich. Zum Beispiel gibt man dem Drängen, sich zu kratzen, die Stellung einzelner Körperteile zu verändern oder dem Wunsch aufzustehen, um etwas zu trinken, oder auch der Schläfrigkeit jetzt nicht mehr nach. Besonders wichtig ist, dass sich der Wille nicht ungeduldig drängend als treibender Ehrgeiz und Leistungsdruck in die folgenden Phasen der Übung einmischt. Alle Wahrnehmungen, Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Stimmungen, Gefühle und Willensimpulse, die nichts mit der Pflanze zu tun haben, werden nicht bekämpft, sie weichen aufgrund der Aufmerksamkeit für die Blume mit der Zeit und mit wiederholter Übung ganz natürlich zurück. Diese Phase der Übung ist eine bewusste Phase der Ordnung und Disziplinierung des Bewusstseins. Sie wird jedes Mal bei Übungsbeginn wieder von Neuem aufgebaut. Das Denken wird dadurch freier und bekommt eine erste Zielrichtung. Als Ergebnis entstehen Ruhe im Körper und relative innere Ruhe in der Psyche.

Ich-Stärkung durch Unterscheidung und Zentrierung

Das Beeindruckende an der Christrose, einer Heil- und Giftpflanze, ist ihr Blühen inmitten der Winterruhe der Natur, ganz entgegen dem natürlichen Lebensrhythmus. Diese Eigenschaft hat für die folgenden Schritte der Übung Bedeutung.

Denn als Nächstes bauen Sie ein Gesamtbild, eine klare zusammenhängende Vorstellung der Pflanze auf: erst mit offenen Augen und dann mit geschlossenen Augen, sodass Sie die Christrose in der Erinnerung aktiv bildhaft rekonstruieren. In diesem Schritt der Übung erlebt man zusätzlich zu den von außen kommenden Reizen und Anregungen auch seine eigene innere seelische Aktivität.

Neue Vorstellung aufrechterhalten – seelische Kräfte aufbauen

Nun nehmen Sie noch eine neue Vorstellung, zum Beispiel anhand eines spirituellen Grundgedankens, zur Pflanzenbetrachtung hinzu. Ein solcher Gedanke ist zum Beispiel die Charakterisierung der Christrose als Verkünderin eines Außer-

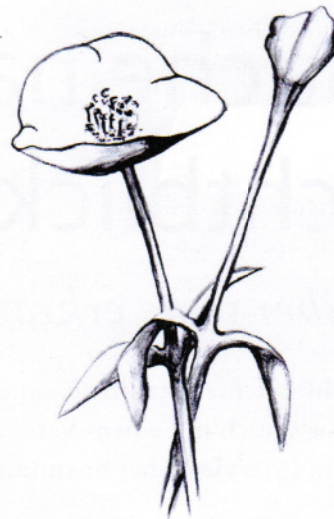


irdischen im irdischen Herzen und dem dort angesiedelten Chakra. Das ermöglicht eine friedvolle Vereinigung von Polaritäten: „Es ist wahrhaft ein Frieden, der in diesem Organ durch die feine Blüte jener Erkenntnis durch die Finsternis erwacht, so rein, freudig und reich, wie die Christrose in den späten Wintermonaten ein Außerirdisches im Irdischen verkündet, ein Unendliches im Endlichen und ein Unvergängliches im Vergänglichen.“ (Vgl. Heinz Grill: Die Vergeistigung des Leibes).

Auf diesen Gedanken kann im weiteren Verlauf die gedankliche Konzentration gelenkt werden, während das Bild der Christrose in der Vorstellung aufrechterhalten wird. Der Gedanke an die Vereinigung von Gegensätzen wie Licht und Finsternis, Außerirdisches im Irdischen wird so aufrechterhalten, als wäre er ein äußeres Objekt. Dies ist eine Art seelisches Krafttraining in anhaltender bildhaft-gedanklicher Konzentration. Die ganze Gedankenkraft wird innerhalb der herangebildeten Vorstellung platziert und im Gedanken bewahrt. In dieser Phase können auch Freude und Gefühle von Nähe, Ehrfurcht, Hingabe, Faszination und Begeisterung gegenüber der Blume und gegenüber dem spirituellen Gedankeninhalt erwachen. Im Laufe der Betrachtung kann sich der Gedanke zu einer bewegten, aus sich selbst heraus erwachsenden Vorstellung erweitern. Dabei entstehen weitere Gedanken, lebendige Gefühle und Wahrnehmungen, die mit dem ausgewählten Objekt in einem direkten Zusammenhang stehen. Während in den alten Yogapraktiken die Einengung, das Leer- und Ruhigwerden des Bewusstseins, also eine Stilllegung der Gedankengänge beabsichtigt wird, ist hier mit Konzentration und Meditation ein bewusst initiiertes Regsam Werden im Denken gemeint, sodass Gedanken individuell und aktiv geformt werden.

Fortschritte für alle Beteiligten

Das Denken, das einen höheren Gedanken bewusst in einen Konzentrationsprozess führt, erzeugt eine Regsamkeit in verschiedenen Lebensprozessen, die sogar heilende Veränderungen im Dasein hervorrufen kann. Auf solch einer Basis kann man sich therapeutische Beziehungen als formende, zum Konkreten führende, bewusste und



umfassend heilsame Gedanken- und Beziehungsprozesse vorstellen. Dann steht auch nicht mehr nur der vereinzelte Kranke mit seinen Symptomen im Mittelpunkt aller Bemühungen. Ein spirituell erweiterter Therapieprozess löst Spaltungen auf, er wird gestaltet als ein Zusammenwirken aller am Therapieprozess Beteiligten, wobei nicht die alleinige Gesundung des Kranken das primäre Ziel ist, sondern eine Weiterentwicklung und Kräftigung aller Beteiligten und deren Umwelt. Ziele sind immer auch die Förderung von übergeordneten Gedanken, neuen Vorstellungen und daran anschließend auch neue Lebensweisen in unterschiedlichem Maße. Sowohl beim Kranken als auch bei den Therapeuten, Pflegekräften und anderen Mitarbeitern des „Gesundheitssystems“, nicht zu vergessen sind die Angehörigen, Freunde, Mitpatienten, Kollegen, Nachbarn. Dieser Prozess lässt sich gar nicht weit genug wirkend denken, denn er findet in feinstofflichen und ungreifbaren Dimensionen statt, die wir alle erst neu denken lernen müssen.

Geben lernen

Für eine heilsame Entwicklung bei psychisch Kranken gilt, und das können wir mit unseren jahrzehntelangen eigenen psychotherapeutischen Erfahrungen bestätigen, ein besonderes spirituelles Gesetz: Gesundung beginnt mit der zielstrebigem, gedankengeführten nach außen gerichteten Aufmerksamkeit. Vollständige Entwicklung ist nicht in Abgeschlossenheit für den einzelnen Menschen – zum Beispiel so wie früher bei den asketischen Yogis – und für den Kranken auch nicht in langwieriger Durcharbeitung aller Gefühle und des aus dem Unbewussten hervorzuholen-

den Vergangenen möglich. So wie es zum Beispiel im psychoanalytischen Setting üblich ist. Wir alle müssten lernen, Erwartungshaltungen aufzugeben und diese in eine gebende Bewusstseinstellung, und zwar in jedem Moment des Alltags zu verwandeln. Dem kranken Menschen müsste der Therapieprozess mit vereinten Kräften aller Beteiligten dazu verhelfen! Auch oder gerade in Krankheitsphasen geht es sogar für den Kranken selbst um die Fähigkeit, die Aufgabe und das tiefste seelische Bedürfnis Andere zu fördern, im Leben gebend tätig zu sein und heilsame Früchte zu kreieren. Auf dieses Gesundheitsverständnis können wir uns in der therapeutischen Arbeit und im Alltag denkend, fühlend und auch handelnd beziehen. Es sollte die verschiedenen Phasen im psychotherapeutischen Prozess und und die Begegnungen im Team prägen.

Literatur

- Grill, H.: *Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen*. Synthesia-Verlag, Vaihingen/Enz 2010.
 Grill, H.: *Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen*. Synthesia-Verlag, Vaihingen 2010.

Kerstin Löwenstein

ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yoga-Lehrerin und -Therapeutin für den Neuen Yogawillen mit langjähriger Erfahrung in klinischer und ambulanter Tätigkeit sowie im Bereich von Therapeuten-Fortbildungen.
 Kontakt: k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de
www.yoga-psychotherapie.de

Dr. Heribert Moorkamp

ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie. Ehemals Chefarzt einer Pflicht versorgenden Abteilung für Psychiatrie.
 Aktuelle Arbeitsgebiete: Fortbildungen für Fachpersonal im Sinne einer spirituell erweiterten Heilkunde (Anthroposophie, Neuer Yogawille).
 Kontakt: www.dr-moorkamp.de